20 Athma gunAs preached by Lord KrishNA in Bhagavad Gita (Ch: 13)

GROUP – 1. Character (like diet what you should eat)

1. amAnitvam (அமாநித்வம்) Absence of false pride
2. adambhitvam (அத3ம்பி4த்வம்) - free of hypocrisy
3. ahimsA (அஹிம்ஸா) - Non-violence
4. kshAnti (க்ஷாந்தி)- forbearnace
5. Arjavam (ஆர்ஜவம்) - alignment of thoughts, words and action
6. AcArya upAsanam (ஆசார்ய உபாஸநம்) Service to gurus and elders
7. Saucam (ஸௌசம்) - internal and external purity
8. Sthiryam (ஸ்தை2ர்யம்) - Steadfastness

GROUP 2 - Mind control, attitude (like physical exercise)

9. atma vinigrahA (ஆத்ம விநிக்3ரஹ) - Controlling the mind
10. indriyArtAshu vairAgyam (இந்த்3ரியார்தே2ஷு வைராக்யம்) - detachment from worldly desires
11. anahankAra (அநஹங்கார) - Absence of ownership to things
12. janma mruthyu jarA vyAdi dhuka dOsha dharsanam (ஜந்ம ம்ருத்யு ஜராவ்யாதி து4:க 2 தே3ஷாநு தர்ஶநம்)- constant thinking of birth/death cycle and the sufferings
13. asakthi (அஸக்தி:) - detachment from things which are not about soul
14. abhishvanga putra tAra gruhAdisu (அபி4ஷ்வங்க3: * புத்ர தா3ர க்3ருஹாதி3ஷு) - avoiding too intense affinity to wife or kids
15. nithyam ca samacit tattvam ishta anishta upapattishu (நித்யம் ச ஸமசித் தத்வம் இஷ்ட அநிஷ்ட உபபத்திஷு) - equanimity in good and bad

GROUP – 3 Environment, context (where you should move)

16. Mayi ca ananyabhOgEna bhakthi: avyabhicAriNi (மயிச அநந்ய போகே 3ந ப4க்தி: அ வ்யபி4சாரிணீ -) unconditional streamlined bhakthi
17. Vivkta dESa sEvitvam (விவிக்த தே3ஶ ஸேவித்வ ம்) love for solitude
18. Arati: janasamsadi (அரதி: ஜநஸம்ஸதி3) Disinterest in being in a crowd

GROUP - 4 Profit or Preserve (Constant thinking of why do all these)

19. atyAtma gnjAna nityatvam (அத்4யாத்ம ஜ்ஞாந நித்யத்வம்) constant quest for knowledge about AtmA (jeevAtmA)
20. tattva gnjAnarta dharsanam (தத்வ ஞானர்த2 த3ர்ஶநம் (சிந்தனம்)) constant contemplation of the three tattvams (chit, achit, Esvaran)